

# ～春に向け身体のリセット～

## 免疫力アップ！リフレッシュ料理に挑戦

日時：3月14日（土）午前10時～午後1時

対象：市内在住または通勤している成人の方 24人

（定員になり次第、締め切ります）

費用：1,300円（参加料300円、材料代1,000円）

会場：多賀城市中央公民館 料理実習室

内容：春に向けて、免疫力向上につながる料理を作ります。疲労回復・脂肪燃焼・スタミナや新陳代謝向上の効果があります。

申込み：2月21日（金）～3月5日（木）午前9時から午後5時まで

下記の申込書にご記入の上費用を添えて直接窓口へ（月曜日は休館日です）

持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器（密閉性があるもの）



講師

- 菅原流水健康塾 主宰
- スポーツトレーナー
- アスリートフードマイスター
- 調理師 菅原 敏幸 氏

### メニュー内容

- 切り干し大根のペペロンチーノ  
季節野菜添え
- 豚ロースのソテー  
パイナップルソース
- ニンニクのポタージュ



豚ロースのソテー

問い合わせ：多賀城市中央公民館 TEL022-368-0133

キリトリ

～春に向け身体のリセット～免疫力アップ！リフレッシュ料理教室参加申込書 No. \_\_\_\_\_

(ふりがな) 氏 名	電 話 番 号
住 所	
985-08	
※講座の様子をカメラで撮影し、多賀城市の広報やフェイスブック等で 使用する場合がありますのであらかじめご了承ください。	